

ప్రకృతి

సాహిత్య సమాస పుష్ప సమాస సత్రిక

విషయ సూచిక

సెప్టెంబరు
1944
జి
సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0
బై జి వా డ

| | | |
|-----------------------------------|-----|-----|
| హోయలీల | ... | 217 |
| చైకోసతి | ... | 219 |
| ఆరోగ్యముతో కూడిన బలమే ప్రశస్తమనది | | 221 |
| ప్రశస్తతరములు | ... | 223 |
| నరిభోజనము | ... | 225 |
| రక్తప్రదరవ్యాధి | ... | 227 |
| జప్తవ్యాధికి మృత్తికాచికిత్స | ... | 228 |
| ఘోరమైన విషచికిత్స | ... | " |
| పిచ్చికుక్క కాటు | ... | 229 |
| మశూచివ్యాధి నివారణవృత్తాంతములు | ... | 230 |
| సుఖసంసారానికి పూలమాలలు | ... | 231 |
| తాబూలము | ... | 232 |
| మలబద్ధము | ... | 233 |
| ప్రకృతి చికిత్సాయం, వేటపాలెం | ... | 235 |

ప్రకృతి

పరిణయలిల

అంగీరసుడు

కలహకారణములు

స్త్రీ పురుషుల సహజస్వభావముల నెరుంగుట వలన వారికి యొన్నటికినీ బొత్తిగా పొత్తుపడరనే మరుదనని లోచన, స్త్రీ అబల యగుటవలన ఒకరి సహాయము ఆమెకు కావలెను. పురుషుడు శక్తిమంతు డగుటవలన తన పోవ్యములో కొందరుండినగాని అతనికి శృష్టి లేదు, ఆకారణముచేత వారికి కలయిక యేర్పడవచ్చును. ఇంతే కాకుండా ప్రతిపురుషునిలోను కొంత స్త్రీత్వము గూడా ఉన్నది. పృథివీలోను కొంత పుంస్త్ర్యము కూడ నున్నది. పురుషునిలో ఉండే భీరుత్వము అతని యందు స్త్రీత్వమున్న దనుటకే గుర్తు. అయితే యీ భీరుత్వము యెంతో కొంత లేకపోతే అతడు అవసరము మాలినపరాకృతిమము చూపించి త్వరలోనే నశించి పోవును. ఈ భీరుత్వమే యొక్క టైమయెడల ఆతడెందుకును కొలకాక చెడిపోవును. స్త్రీయందు గూడ తగినంత ధైర్యమున్నది. ఆమెయందు పుంస్త్ర్యమున్నదనుట కిది గుర్తు. ఆ ధైర్యము ఆమెకు శీఠరక్షణయందు తోడ్పడును. ఈ ధైర్యమే మితిమీరిన యెడల ఆమె తన నాశనమునే తాను తెచ్చుకొనును. పురుషునియందలి అవసరములేని, చన్నులు అతని యందలి స్త్రీత్వలేకమునకు చిహ్నము. అట్లే స్త్రీదేహమునందలి కొన్ని గర్భింధులు ఆమెయందు పుంస్త్ర్యమున్నదనుటకు గుర్తుగా నెంచవచ్చును. ముదిమి వచ్చునప్పటికి స్త్రీయందలి స్త్రీత్వములో పనేమున్నది? అప్పుడామె మూతిమీదను, గడ్డముమీదను పెండ్లుకలు మొలచును. అతని మూతిమీదలి పుంస్త్ర్యముతోను పనిలేదు. అందువలన ఆతని మూతిమీదను, గడ్డముమీదను ఉండే పెండ్లుకలు రాలిపోవును. అందువలన మనలి స్త్రీ, పురుషుని వలెను; మనలి పురుషుడు, స్త్రీవలెను అగుదురు.

నడిపయిములో నైనను స్త్రీ, పురుష భవయవములలో రోగములు దాపురించినప్పుడును, భార్యా భర్తలయందలి విరూగములందు విధిలేక బ్రహ్మచర్య మవలంబించినప్పుడును స్త్రీయందు మీసములుండునట్లు పెండ్లుకలు మొలచుట మనము కలచుచూచుచుందుము. అట్లే

పురుషునియందు పెండ్లుకలు అకాలములోనే నెలసి రాలిపోవుటయును తటస్థించుచుండును. పక్షికలలో అప్పుడప్పుడు ప్రచురింపబడే వార్తలను బట్టియు, పురాణములలో చెప్పబడే శిఖండి, భంగాస్వకడు మొదలైనవారి చరిత్రలనుబట్టియు, స్త్రీ, పురుషుడుగాను, పురుషుడు స్త్రీగాను, (అదుమగానే అనుకొండి) మారుచుండుటయు మనము వినుచున్నాము.

పర్యవసానముగా స్త్రీ యందు ఏకొద్దిగానో పురుషత్వమున్నది. పురుషునియందును అట్లే, యొకొద్దిగానో స్త్రీత్వమున్నది. అందువలననే ఉత్తర, దక్షిణ భుగ్రమలంత విరుద్ధస్వభావముగల స్త్రీ పురుషులు దంపతులుగా నుండగలుగుచున్నారు. ఒకే యింటిలోనుండి నుండియును తగవులు లేకయు, ఉన్నను సరిపెట్టుకొనుచును జీవించుచున్నారు. సహజముగా ఉండే విరుద్ధ స్వభావములతోడ పురుషుడు ఆసలే భీరువుగా నుండి, అతనియందలి స్త్రీత్వము యొక్క టైమపుంసత్వమైనప్పుడును, స్త్రీయందలి మగతనము ముదిరి మగరాయుడై తృతీయాప్రకృతి అయినప్పుడును గూడ కలయిక అసంభవమగును.

స్త్రీ పురుషులయందలి విద్యా బుధులు, సౌందర్యము, చాకచక్యము, ధనము. బలగము మొదలగునవిగూడా వారి కలయికను సంభవమౌ, అసంభవమౌ చేస్తూ ఉంటువి. తుల్యమైన విద్యాబుధులు, ధనము, బలగము సౌందర్యము, చాకచక్యము ఉన్నవారు సాధారణంగా ఉండరు. ఉండి వివాహ మూడినయెడల వారికి పొత్తు పడరనేమదరదు. ఇందు కొన్ని పురుషునియందు కొన్ని స్త్రీయందు ఉండే యెడల వారు యెలాగో సరివుచ్చుకుంటారు. అన్నీ తుల్యమే అయితే ఆ దాంపత్యము తగవులకు నిలయమై ఉంటుంది. మిక్కిలి అనాకార, మిక్కిలి సుందరలతో దాంపత్యము కలసినప్పుడును యీ కర్మ తప్పదు. అందువలననే సౌందర్యాదులు తుల్యంగాను ఉండరాదు; విరుద్ధముగానూ ఉండరాదు. తెల్లనిరంగు, యెర్రనికాంతి కలిగిన భార్యా భర్తలను చిట్టచా పొత్తుపడర దని ఈ. డి. బ్యాంట్

వ్యాపాదు. అందుకనే భార్యకీరవేష్యులు, లక్ష్మీ నారాయణులు, రత్నమన్యులు, రంగుల యేక త్వములే వారిని చూచి పెండ్లి చేశారు మనకు తోస్తుంది. గుణములుగూడా అంతే. సుకృతవారపు పూజలు, కులవేషాలూ చేస్తూ ఉండే భార్యకు లాభ్యుడైన భర్తయును, మేకులు చేసుకునే భార్యకు శివ పూజాపరాయణుడు భర్తగా నగుటయు, ఆ దాంపత్యములు ఆనంద్యునికి నిలయంగా ఉండుటయు నిత్యసంఘటనలే గదా! అయినప్పటికీ కొద్ది తేడాలో గల రూప, గుణ, శిలాదులు గలవారికి దాంపత్యము కలిగిన యెడల అదాంపత్యము మిక్కిలియు, బాగు యుండును. ఇంతేగాక పరిశ్రమితులందరి శ్రీకృష్ణును, పురుషనియందలి పారాధమను ఉపాధివలన (అనగా మాల, సూత్ర్య దేవముల వలన) వచ్చినదేగాని అందరి తేవాంశయం దీశేద మెక్కడిది? అందే శ్రీ, పురుష, నపుంసక, లింగములకును, దేవభర్త, గుణ, శిలాదులకును అతీతిమైనదియును గదా!

అందువలననే వారికి ఉపాధిభర్తయుచేత విరుద్ధముగా నున్నట్లు కాన్పించు గుణములుండినా, అత్యసాంద్ర్యము వారిని ఆన్వేష్యముగా ఆకర్షిస్తున్న ఉంటుంది. కనుకనే శ్రీ పురుషులకు ఆన్వేష్యం కలయిక సాధ్య మగు చున్నది.

విరుద్ధస్వభావము గలవిగా కాన్పించు నీరు, అగ్ని ఒక దాని నొక్కటి ఎక్కువగా ఆకర్షించుట మన మెఱుంగుదుము. దీనికే రాసాయనికాసరాగము (Chemical Affinity) అని మనము నునిశితజ్ఞులము మొదటి భాగమక చదివెయ్యవచ్చును. అట్లే విరుద్ధముగా కాన్పించు సహజస్వభావములు గల శ్రీ పురుషులకును అట్లే సహజమై ఆన్వేష్య ఆకర్షణమున్నా కద్దు.

అయినను శ్రీ, పురుషుని అభిప్రాయములను గ్రహించ గలుగుటలకమెయిండు మనస్సువృద్ధినొందిన తరువాతనే సాధ్య మవుతుంది. అమె శ్రీ మనస్సుతోనే అలా చిస్తుంది. పురుషుని ప్రకరణయొక్క రీతుల నామె గులభముగా గ్రహింపజాలదు. గ్రహింప ప్రయత్నింపజాలదు. అట్లే పురుషుడును. ఏమనగా ఆలోచించి పర్యవసానము తేల్చుకంటాడు. పురుషుడు. తాను నిర్ణయించినదానికి తగిన యుక్తులను తెదకును శ్రీ అందువలననే వారికి నొకరు ఆద్రమచేసుకొనుట మిక్కిలి కష్టముగా నుండును. అందువలన పురుషుని సహజస్వభావములేనే శ్రీయును, శ్రీ సహజ మగు అభిప్రాయలేనే పురుషుడును తెలిసికొన ప్రయత్నింపవలసి.

యున్నది. అప్పుడే వారి దాంపత్యములో వెన్నుల కాయ నారంభిస్తుంది. చీకటి కోణాలుగా కాన్పించే ఆనందాంపత్యములకు యీ విజ్ఞానమే లాభమని మనకు తెలియుచున్నది. అందుకే వృణయతి అనే యీ గ్రంథమును వ్యాయవలన వచ్చినది.

శ్రీ పురుషులలో పక కలుగుటలకు ముఖ్యమైన వీజములను పేర్కొందును.

1. సంతానము కలుగని దాంపత్యమునందు వైషమ్యములు కలుగుటకద్దు. సంతానము కలుగకండుటకు తన భార్యయందలి ఫలదతయే కారణమని భర్తయు, భర్తయొక్క లాటువలననే తనకు సంతానము కలుగుటలేదని భార్యయు నెవ మెన్నుకొని ఒకరి యందొకరు పగను పెంచుకొనుట కద్దు. ఇద్దరియందలి లాటువలనను సంతానము కలుగక పోవచ్చును. భర్త తన భార్యకు సంక్రమింపజేసిన నవాయి, పచ్చనెంక, మొదలగు రోగములవలనను సంతానము కలుగక పోవచ్చును. లేదా భార్యయందలి జననోందియముల లోని లాటువలనను సంతానము కలుగక పోవుటయు కద్దు. ఇద్దరియందును లాటు లేకయును సంతానము కలుగక పోవుటను మార్చుచున్నది. ఒకతూరి ఒక డాక్టరుగారి వద్దకు భార్యను తీసుకొని ఒక పెద్దమనిషి వచ్చెను. తమకు సంతానము కలుగనికారణము కనుగొనుమని ఆ డాక్టరునుకోరెను. అప్పటికి వారు కలియనారంభించి రీ సంవత్సరము లైనది. వారి రక్తమును పరీక్షించి. అది నిర్మలముగా నుండెను. అమె యోనియందలి కేమి పాలా కదలక అటనే యుండెను. వారిద్దరూ యేమి కలియుచున్నారో ఏమి గుఱు మనుభవించుచున్నారో దైవానికి యెఱుక! వారికి సుప్రయోగము చేయుట గొడవ చేత కాలేదని డాక్టరు చెప్పిదాకా వారికి తెలియదు!

2. భార్యగాని భర్తగాని కోరిన సంతానము కలుగుచుండుటవలన గూడ దాంపత్యము విచ్ఛేద మగుటయును కద్దు. గర్భభారమును ఘాయలేక పునరుత్పత్తికల వియు, శిశుపాషణచేయలేకు అమె సంతానమును సంతానమునకు కారణమైన భర్తను యేకగించుకొనుచుండెను.

అట్లే తన కామసంభానికి అడ్డము ఆవుచున్నారని సంతానమును, సంతానమును కామమున్న భార్యమీదను అసహించుకొని సంతాన విచ్ఛేదమునకును, వ్యభిచారమునకును పాలుపడే పురుషులను ఉన్నారు.

(నకీమ)

ఎదిగినతోపాటు వ్యాపారముచేసి వేరు పరిభాషకు అనుభవమును సంపాదించుకొన నను కోరిక భాషానిలో యెట్లా ప్రవేశింపి తడవకూలముగా నడచి వాని నెట్లు సంపాదించినది గత ఆధ్యాత్మములో వచిచినాము.

అంతవరకు మాడు సంవత్సరములనుండి రోగముతో బాధపడుతూ, భాష్యములోని పరిస్థితి అయ్యున్నద, అలాంటి యువాని శైవ్యత అందరినదన నుండును నేనించి రోగము నయము కాక, రెండుమాడు తడవలు ఆత్మచాత్య చేసుకొందామని నిశ్చయపరచుకొని తుది యెప్పుడుగా మాతదత్త వచ్చి రోగమును చికిత్సించు కొని, ఆరోగ్య మహాభాగ్యాన్ని పొందిన ఒక పెద్ద మనిషి కథను యీ సంవత్సరం తెలుసుకొందాము.

1940 నవంబరు 12 నెలలో జరిగింది కథ.

తెనాలిలో జరుగుచున్న గణపతి నవరాత్రీమలకు వచ్చి ఉపవాస విష్వ మని మా డాక్టరుగారిని ఆహ్వానము వచ్చింది. మా డాక్టరుగారునమ్మ రమ్మన్నారు. నేనూ పర్యాయముయ్యాను. అదే నేళకు చేర్చిందితో తయారయ్యాడు ఒక పెద్దమనిషి. రోగులను రోజూచూస్తూ ఉంటాను గనుక యీ వ్యక్తిని ఆజాబితాలతోనే జను కట్టాను. పర్యాయమై వారి గుమ్మములో ఉన్న నాకున్న, కొంతగా వచ్చిన వ్యక్తికిని యిచ్చి క్రింది సంతాపణ జరిగినది.

వ్యక్తి: ఏమండీ ప్రచ్ఛా తంతటరామయ్యగారున్నారా!

నేను: ఉన్నార మీ దేవురండీ.

వ్యక్తి: మాది లేవలితాలు కా గుంటూరుజిల్లా.

నేను: మీ వేరు.

వ్యక్తి: గో. రా. క్షమ్యవారము.

నేను: వారిలో పనేమిటి?

వ్యక్తి: సలహాకై వచ్చాను.

నేను: జల్మేమిటి?

వ్యక్తి: మాడుసంవత్సరములనుండి మానసిక వ్యాధితో బాధపడుచున్నాను. ఈభాష్యములోని అందరి శైవ్యతవద్దకు వెళ్ళినాను. అనుభవాల నన్నిటిని చూచినాను. శ్రీభుయే మిగిలినదిగాని రోగ మేమీ తగ్గలేదు. పెచ్చుపెరిగినది. అన్ని శైవ్యాలు అయి పోయినాయి. తుదియత్నముగా మితదత్త వచ్చాను. దీనితో చావో, బ్రతుకో తెలుసుకొనాలి.

నేను: చావుమా పెండుకు!

వ్యక్తి: ఏంచేయ మన్నార చెప్పండి. పోగిము. విడి పోయినది. దేవుములోని అన్ని అవయవాలు బాగుం యాయమబాధ ననుభవిస్తున్నాను. ఒక నాటికేపోదు పోయేమార్గములో చలేదు. మార్గ మేమన్నా చెపుత లేనా నని మితదత్త వచ్చాను. మార్గ మేమన్నా ఉండరా. జన్మావధి యింతేనా?

నేను: మార్గమే లేకపోయిందా? ఉన్నది.

వ్యక్తి: అయితే చెప్పండి.

నేను: బయటవారు చెప్పే దేమన్నది? ఎవరికి వా చెప్పుకోవల్సిందే.

వ్యక్తి: ఇతరురాడుతున్నారేమిటి?

నేను: ఎత్తే తడండి - ఉన్న సంగతి చెప్పా.

వ్యక్తి: వారోగము ఎప్పుడు నయమగుతుంది?

నేను: ఎన్ని రోజులలో నయము చేసుకోవలెనంటే అన్ని రోజులలోనే నయ మగుతుంది.

వ్యక్తి: ఎవరి రోగాన్ని వాళ్లే నయముచేసుకొంట రన్నమాలు.

నేను: అవును.

వ్యక్తి: ఎట్లా?

నేను: నా రోగము నేను నయము చేసుకోగల న; నమూనీ. అందు కనుకూలముగా చేయాలి.

వ్యక్తి: ఎట్లాగో చెప్పండి! అట్లాగే చేస్తాను.

నేను: తినే ఆహారములో మూర్ఖు లానిది రోగమ కుదరదు.

వ్యక్తి: మీ రే భక్తువులు తిన మంటే ఆనే తింటా?

నేను: మిగిలినవన్నీ వదలిపెట్టగలవా?

వ్యక్తి: అ!

నేను: ఏనండీ. చెప్పుతాను. మానవ దేహమునే యంత్ర మును మననో ద్రవ్యమువలె నడపుచున్నాడు. ద్రవ్య మవలె జబ్బుచేస్తే నే గాని యంత్రానికి జబ్బుచేయదు. ద్రవ్యమువలె జబ్బుపోనిది యంత్రం రోగము పోదు.

వ్యక్తి: ఈమాటలు అందరిలోనూ చెల్లుతాయా.

నేను: అ!

వ్యక్తి: చిన్నపిల్లలకేనా?

నేను: వారి గార్భియనులకి చికిత్స చేయాలి.

వర కి: నా కీజబ్బు యేండుకు వచ్చింది దంటారా?

నేను: ఎక్కువగా తిన్నావు. తప్పుగా సంపరించావు.
ఆ తప్పులకు యీశిక్ష ననుభవిస్తున్నావు. తప్పులు
మానిలేగాని శిక్షపోదు.

వ్యక్తి: నిజమేనండోయి. ఇదివరకు చాలాతినేవాడను.
రోజుకు నాలుగు తడవలు భోంచేసేవాడను. కాఫీ,
టీ, లు త్రాగటానికి అంతూలేదు, పంతులేదు.
ఘోటన నాలుపాగాకు కాల్చేవాడను. ఇక విషయ
సుఖానికి అంతులేదు.

నేను: ఇవన్నీ మానాలి.

వ్యక్తి: అ!

నేను: ఎట్లా!

వ్యక్తి: ఈ తప్పులవలననే శిక్ష ననుభవిస్తున్నానని చెప్పి
యా తప్పుల మానిలే శిక్ష పోకుం దంటిరి.

నేను: ఆవును ఎప్పుటినుండి మొదలు పెడతారు.

వ్యక్తి: ఇప్పుటి నుండే

నేను: ఎప్పుటివరకు చేస్తారు?

వ్యక్తి: బొందిలో హోణ మున్నంతవరకు

నేను: చాలా గడవు పెట్టారే!

వ్యక్తి: అన్నింటికన్న ముఖ్యమైనది దేహముకదా! ఎంత
భాగ్యమున్నా అశోగ్యము సరిగా లేనిది అనుభ
వింపలేమాయే. ఇంత పుణ్యానమైన దేహాన్ని అదు
పులో నుంచుకొనే కాస్త్రాన్ని చెప్పి అమాత్య
మైన సహాయాన్ని చేశారు.

నేను: మంచిదేగా! ఏ రోగాన్ని నీవు నయము చేసు
కొంటావు సుఖపడతావు. నిన్ను చూచి మిగిలిన
వాళ్లు కాస్తో, కూస్తో, ఆచరిస్తారు. అందువలన
మానవ కోటికి సాయము చేసినవాడ వగుతావు.

మేము చెప్పిన కార్యక్రమము నంతను తూచా తప్ప
కుండా అనుసరించాడు. రోగాన్ని నయము చేసు
కొన్నాడు. పుకృతి జైద్యులలో ఒకడైనాడు.

శ్రీ రామకృష్ణవ్రక్కతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండ యోగ వ్యాయామ వివిధ పుకృతి చికిత్సా
విధానములచే కుష్ఠ, బొట్టి, తీబునము, క్షయ, మూర్ఖలు, పిచ్చి, కంఠ్యాత్మము మరియు సుఖివ్యాధి మొదలగు
మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధములగు కారీక మానసికము లగు రుగ్మతలు నివారించబడును. మరియు స్థూల
దేహాలు సన్ననివారుగను, దుర్బలశరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందమీకారులు పౌండర్యవంతులుగను చేయబడుదురు.
విదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-60 పోస్టుబిళ్ళలు పంపించినచో
“పుకృతి వైద్య” పున గ్రంథము పంపబడును.

వ్రక్కతి చికిత్సాలయము, భీమవరము. (వ. గో.వావిరి జిల్లా)

ఇచట సమస్త వ్యాధులును వివిధ పుకృతి చికిత్స సహాయముచే నివారించబడును. చికిత్సాలయమునంద
రోగులు నిజమెందుటకు మంచి వసతులు గలవు.

వ్రధాన చికిత్సకులు:—ప్రఖ్యాతి గాంచిన డాక్టరు వేదీరాజు కృష్ణారాజుగారు
వైద్యసహాయము పొందవలసినవారు వారి వ్యాధివివరములతో రిపోర్టులను తెట్టి పై చిరుకామాకు వ్రాయవలెను.

ఆరోగ్యముతో కూడిన బలమే ప్రశస్తమైనది

యోగి రాఘవేంద్ర

నేడు చాలమంది వ్యాయామకేత్రము శరీరకండరములను పెంచుకొనుటనే, అదర్భముగా పెట్టుకొని అందులకు తగు కృషి చేయుచున్నారు. మరియు శరీరకండరములు బలిష్ఠముగా నున్నచో సంపూర్ణముగ ఆరోగ్యము చేపొరగలదను భ్రమకు లోనైయున్నారు. కాని సత్యము ఇందులకు విరుద్ధముగా నున్నది. సాధారణముగా రోడ్ల మీద సరకులబండ్లు లాగువారును, ఫ్యాక్టరీలు మున్నగు యంత్రములయందు పనిచేయుకూలీలును, వ్యక్తికట్టులు మోయు ఉప్పుద్రును, పడవలు లాగుచుండు పల్లెవాండ్లను మొదలుగాగల కాయకష్టముచే బీదించువారి కండరములు చాల బలిష్ఠముగాను, ఉన్నతముగాను ఉండుట మనము తరుచు చూచుచునే యున్నాము. వారిశరీరము మంచి సౌష్ఠ్యముగా నున్నంతమాత్రమున, వారి కండరములు ఎక్కువ కొలతలకు లోనైనంత మాత్రమున వారందరును ఆరోగ్యవంతులేనా?

అంతదను కందులకు? నేటి భీమబలంబు, వ్యాయామ శీలవాసులు, పోషకసమృద్ధి మున్నగువారి యంజెంతమంది సంపూర్ణముగ ఆరోగ్యవంతులు కలరు? వీరి నందరిని జాగ్రత్తగా పరీక్షించిచూచినచో నిండు చాలమంది వీడియోక మేహసంబంధముగ వ్యాధిచేతనో, లేక హృదయ దౌర్బల్యముచేతనో, నాడి సంబంధముగ దగ్ధతచేతనో, లేక క్వాళకలువ్యాధులచేతనో, మొదలగు కాలిక వ్యాధులకు గురియై నానిచే బాధపడుచుండుట మనకు తెలియగలదు. ఆరోగ్యమున్నది కేవలము శరీరకండరములమీదనే ఆధారపడియుండలేదు. ఉన్నతముగ దేహముకలవాడు ఆనారోగ్యముగా నుండవచ్చును. మరియు దుర్బలదేహుడు ఆరోగ్యవంతుడుగా నుండవచ్చును.

ఇందుకు నిదర్శనముగా 'కలియంగ' భీమజీవి పేరు గాంచిన కీ. వీ. కోడిరామమూర్తిగారు మధుమేహ సంబంధముగ యగ్యకర్తతో బాధపడుటయును, అంధువల కలిగిన పోలిముచే నొకకాలం తెగగొట్టించుకొనుటయును చాలమంది వినియేయుచున్నారు. మరియు 90 పానల బరువుతొగని దుర్బలదేహుడగు, గాంధీ మహాత్ముడు కొంతకాలం ఆరోగ్యవంతుడని చెప్పుకొనుట మనము వినుచునేయున్నాము. (మహాత్ముడుమాడ అమితసత్కృత్యముల ఆపకట్టనుండి రక్తపుపోటు మొద

లగు యగ్యకర్తలతో బాధపడుట కద్దు. కాని జనసామాన్యమునకు తెలియుటకుగాను కొంతకాలం ఆరోగ్యవంతుడగు మహాత్ముని ఉదాహరణగా తీసికొనుటకు హేతుత్వనది). ఇంతకు చెప్పుకమ్మన దేమన సాధారణముగా ఆరోగ్యము శరీరకండరములకు సంబంధించియుండునని తలచుచుందురు. కాని కండరముల పొంకమునకు ఆరోగ్యమునకు నేవిధమున సంబంధములేదు. అట్లుగాక యేదేనియుండిన నది యతిస్యత్తును.

ఒకటి యను గీతగీచి తదుపరి యొన్ని సున్నలను చేర్చిన అసంఖ్యకంఠ విలువరాగలదు. అట్లుగాక ఆ ఒకటి యను గీతను చెరిపి ఎన్ని సున్నలను జేర్చినను అసంఖ్యకేమైన విలువరాగలదా? అవిధముగానే ఆరోగ్యము సున్నయైనప్పుడు సమస్తబలములు సుఖసంతోషముల అంక లేని సున్నలవలె క్షర్ణమగును. ఇట్లు వ్రాయుటచే బలము సంపాదించుకూడదని కాదు. మాయుద్దేశము. కేవలము శరీరకండరములను పెంచుకొనుటనే పరమావధిగా పెట్టుకొనక ఆరోగ్యముతో కూడిన బలము సంపాదించుకొన వలసినదిగా మా హెచ్చరిక. అట్లు ఆరోగ్యముతో కూడిన బలము సంపాదించుకొన్నప్పుడే మానవజీవితము సార్థకము కాగలదు. కాన మనము శరీరకండరములను పెంచుకొనుటకన్న ఆరోగ్యమునకే యెక్కువ ప్రాధాన్య మిచ్చుచుండవలయును.

అట్టి ప్రధానమైన ఆరోగ్యము కేవలము వ్యాయామము చేతనే సమకూరబోదు. ఆరోగ్యమును సంపాదించుకొను సాధనములలో వ్యాయామముమాడ నొకటి. సంపూర్ణముగ ఆరోగ్యము పొందవలయునన్న నిత్యముచేయు వ్యాయామముతోపాటు అవసర నియమము, వీర్యరక్షణము, మంచుగిరి, పరిశుద్ధముగ నిదుర, సూర్యరశ్మి మున్నగువాని విషయమై తగు శ్రద్ధ తీసికొనుచుండవలయును. అప్పుడే సంపూర్ణముగ ఆరోగ్యము సిద్ధిచగలదు. ఇచ్చట ఆరోగ్యవంతుని అక్షణములను కొన్నింటిని పేర్కొందును. వానిని అక్షణములందుకొని పరిశీలనావ్రుడును అందులకు తగు కృషి చేసి వానిని సంపాదించుకొని సుఖించుట మంచిది.

1. రేల అట్టరేలకా నుండక దట్టముగ రోమములు కలియుండవలయును.

2. కిరణు ముందునకు ప్రక్కలకు వారియుండక తిన్నగా నుండవలయును.
3. నడుదు ముద్రలను లేనిదిగా నుండవలయును.
4. నోసలు యెత్తుగాను, తలకుగాను ఉండకూడదు.
5. కండ్లు స్వచ్ఛముగాను, నిర్మలముగాను, ఎట్టని జీరలు అనగా రక్తవాళిములు కనబడనివిగాను ఉండవలయును.
6. కనిగొట్టు ముందునకు పొడుచుకొనిరాక, దృష్టి మాంద్యములేక చురుకుగలచూపు, చక్కని పోకాకము కలిగియుండవలయును.
7. కనుబొమ్మలు, కనురెప్పలు ఉబ్బియుండకూడదు.
8. కణిరలు, కండ్లు గంటలు పడకూడదు.
9. కనురెప్పలు, ముక్కుకొన, పెదవులు నలు పెక్కరాదు.
10. నోరు నడచునప్పుడును, నిద్రించునప్పుడును మూసికొనియే ఉండవలయును.
11. నాలుక పొదిగాని, జగురుగాని లేక గులాబిరంగు కలిగియుండవలయును.
12. కంఠము అతిదీర్ఘముగాక, అతి ప్రాప్యముగాక, కార్మికీకృతంక లావుండునో యంక లావుండవలయును. మరియు పక్కలకు ఒరిగియుండక దేహమందు మధ్యగా నుండవలయును.
13. తొమ్మిది నిలువంపు చేలియుండవలయును.
14. ఉదరముకంటె కత్తి స్థలముతున్నరెడ్డి యిందుండవలయును.
15. శ్రీతి, ప్రసములు మిక్కిలి పెద్దవిగాగాని లేక అసలు ఎండిపోయిగాని ఉండక, దేహ సౌవ్యమునకు తగినట్లు సహజ పరిమాణము కలిగియుండవలయును.
16. కడుపు ముందునకు పెరిగి రాకూడదు. వెనుకకు అక్కరించిన వెన్నులూగుతు రాకునట్లుండవలయును.
17. చర్మము ఏడువాసనగాను, రిడిగాను ఉండక కొంచెము చెమ్మగలిగి చక్కని క్షితి సావకగుణము గలిగి మృదువుగా నుండవలయును.

18. దేహమందు యేవిధమగు పొడలు లేక చర్మమంతయు ఒక రంగు కలిగియుండవలయును.

19. వెన్నులూగు కంఠులు తిరుగక తిన్నగా నుండవలయును. మరియు యిరుప్పక్కలు సమమైన కొలతలకు లోనై యుండవలయును.

20. అకలి తాను నిర్మము తినస్వాభావికావారము తోనే తృప్తి పొందవలయును, మరియు భుజించిన పదార్థములు లోకల జీర్ణమగుచున్నట్లు తెలియబడకనే జీర్ణమగుచుండవలయును.

21. మాతృము లేకపశుపురంగు కలిగి యుండవలయును. వెలువడునప్పుడు వివిధమగు బాధగాని తనకు తెలియదగినంత చేడిగాని ఉండకూడదు.

22. వలము గలవాటులేక, మిక్కిలి గట్టిగానండక, దుర్లభము లేనిదిగా నుండవలయును. మరియు అననమునకు మలినము అంటుకొనక, కూర్చున్న వెంటనే బయటికి వెలువడవలయును.

23. గోర్లు పిప్పిగాగాని లేక సాంతముగా వ్రాడిపోయిగాని ఉండక గులాబిరంగు కలిగియుండవలయును.

24. వెంటుకలు మెలచు ప్రదేశమంతయు దట్టమగు రోమములు కలిగియుండవలయును.

25. నిద్ర మిగుల ప్రకారముగాను, కలలు మొదలగువానితో కలలేక యుండవలయును. మరియు ఉదయమున లేచిన వెంటనే బడలికగాను, బుద్ధిమాంద్యముగాను ఉండక చైతన్యహీనముగాను ఉత్సాహముగాను ఉండవలయును.

ఈపైన పేర్కొనబడిన లక్షణములయిం దేవియైన నుండక వానికి విరుద్ధములగునవి గోచరించుచున్నచో తాను ఆరోగ్యవంతుడనని తెలిసికొని వెంటనే ఆరోగ్యభాగ్యమునకై తగు కృషిచేసి అర్థాని సంపాదించుకొని మానవజీవితముయొక్క పరమావధిని పొందుటకై పాటుపడుట మంచిది.

2025年11月11日

దీర్ఘ కాలము నాకండ్లహండ్ల గదియారమువంటివారు. గదియారము ఒక పర్యాయము నెడి రిపేయర్ (Repair) బడిన తరువాత దానిని నాకండ్లహండ్ల గదియార మని పిలిచెదరు. దానిని బహుశః 9 క్లగ్ అయ్యుగియు తొనవలెను. ఇలాంటిది దీర్ఘ కాల గుణధర్మము కూడాను.

ఒకడు నిష్కమిద కాలుబెట్టినాడు. కాలినది. ఆ పుండును డాక్టరు నివారణచేసినాడు. డాక్టరు బాధ్యుల నివారణ చేయువరకేగాని, మరల కాకుండా బాధ్యుడు కాడు. మరల నిష్కమిద కాలుబెట్టినవో, కాలితిరును. అలాగే రోగియైనవాడు తన రోగమునకు మూలకారణమును గ్రహించి, అలోపమలను సురరణచేసికొనవలెగాని, వైద్యుడు ఆసమర్థుడైనదనిగాని, వైద్యుడు సమర్థుడు కాదనిగాని చెప్పుకొనుట అజ్ఞానము.

ఒకనికి ప్రజల మలబద్ధమున్నది. అబద్ధకము తియ్యని మిఠాయిలు తినటవలన గలుగుచున్నదని అతనికి తెలియును. మిఠాయిలు తప్పిగా తినట కవకాశమిచ్చుచో, తన మలబద్ధకము నివారణయ్యే పద్ధతులను చెప్పుమని నన్ను సలహా అడిగినాడు. మిఠాయిలు మానుటయే దానికి తగిన చికిత్సయని చెప్పినాను. అది యాతనికి వచ్చలేదు. మిఠాయిలు మానుకండ నివారణ చేసికొనుటకు విశ్వసనీయతములు చేసినాడు. ప్రయోజనము కూర్చున్నది.

ఒకనికి కళ్ళ పొరలకుండ కాఫీహోటలులో తిను అల వాటున్నది. అతనికి ఆశ్చర్యకరం వచ్చినది. నాయుడకు చికిత్సకు వచ్చినాడు. రోగనివారణచేసి, అతని రోగము నకు మూలకారణములను బోధించి పంపినాను. అతను చికిత్స పొందినంత కాలము పోగములు తిగజేటుకొని కాఫీహోటలు వంక చూడక, చికిత్సానంతరం కాఫీహోటలు తిండి పోగింబించినాడు. వ్యాధి “యథా ప్రకార సిద్ధిరస్తు” అయింది. కాఫీహోటలు తిండి వలన వచ్చిన రోగముని నేను కాఫీహోటలు తిండి వంకరారని చెప్పిన సంగతి యథార్థమని అతనికి తెలియును. గాని దానిని మానకుండ రోగనివారణయ్యే మార్గము కావలెనని వాని కోరిక, రోగమునకు మూలకారణము విడువకుండ వైద్యులను, వైద్యులను దూషించిన నేమి ప్రయోజనము? కాఫీహోటలు తిండి వలన గలిగిన ఆశ్చర్యమునకు చికిత్స కాఫీహోటలు మానుటయే. కాఫీహోటలు విడువకుండ ఆరోగ్యమును నివారణ చేయుటకు, పుట్టించిన బ్రహ్మయొద్దకు పోవలెననిదే. ప్రకృతి వైద్యమునగా ఆకృమ పద్ధతులలో నడచుచున్న జీవితమున కృమపద్ధతులలో నడిపించుట. జీవితము లోని ఆకృమ పద్ధతులను గంపూర్ణముగా మానుట. కొంతకాల మా దురభ్యాసములను మాని ఆరోగ్యము పొందిన తరువాత మరల ఆ దురభ్యాసములకు బానిస

లెనవో చికిత్సవలన ప్రయోజనములేదు. అట్టి దురభ్యాసములను మానలేనివానికి చికిత్సవలన ప్రయోజనము లేదు. వ్యాధి తిరుగబెట్టుట యథార్థము.

ఒక నుధుమేహరోగికి యత్యున్నది. అతను విపరీత మైన మూసాహరి. అతను నాయుడకు చికిత్స పొంది నంత కాలము అతనితో వానియానజీవితము మాంసము తినకూడదనియు, అట్లు మానలేనవో చికిత్సవలన ప్రయోజన ముండదనియు బోధించితిని. సరేనని చికిత్సచేసి ఆరోగ్యము పొందినాడు. చికిత్సానంతరము తన గామము శబ్ది వాలో చెప్పకుండా మాంసము తినటం ప్రారంభించినాడు. పూర్వరోగము ప్రకృత్య మైనది. నాయుడకు వచ్చుటకు సిగ్గుపడి తనంతటతాను చికిత్సపొంది మరణించినాడు. కారణం తరువాత ఆ రోగి భార్యయే నాకు చెప్పినది.

ఒకశ్రీ దీర్ఘకాలముగ రక్తప్రసరవ్యాధిలో బాధ పడుచున్నది. ప్రపంచములో ఎంతమంది వైద్యులు వ్యాధి అందరియొద్ద చికిత్సపొందినది. ప్రయోజనములేక నాయుడకు వచ్చినది. చికిత్స చేసినాను. ఆరుమాసములవరకు ఆరోగ్యముగ నుండెను. తర్వాత యవములు దుర్బలస్థితియందున్నప్పుడే శుభ్రాధియంతు రిండును. అనంగతి తెలిసికొని సంపూర్ణ ఫలహారము పైసంది చికిత్స చేసినాను. నివారణ యైనది. చికిత్సానంతరము ఒక్కతూట కూరగాయలతో వరి యన్నమున్ను రాత్రియందు ఫలహారమున్ను తీసి కొమ్మని చెప్పి పంపితిని. ఈ యాహార నియమములు కనీసం మొక సంవత్సరమైనను. జరుపవలెనని చెప్పి పంపితిని. ఇంట్లో శబ్ది యథాప్రకారముగా మూడు పర్యాయములు బట్టెపెరుగుతో తుమ్మగ భోజనము పోగింబించింది. రోగము పూర్వముకంటె తీవ్ర రూపము దాల్చినది. చావసిద్ధమైనది.

కాబట్టి విషయజ్ఞానము లేకుండ రోగ స్వభావము తెలిసి కొనకుండ గుర్తించనముగ ప్రకృతివైద్యము చేయవలెను. దానివలనవచ్చే యవకరకలన ప్రకృతి మారగాని, దారిచూపు వైద్యుడుగాని బాధ్యులుగారు. ఆరోగ్య మూర్తిమణులను పట్టుడతో వారి యానజీవితము ఆదరించగలవారే ప్రకృతివైద్య మూలమందు మంచిది. లేనివో కామున్ను, భనమున్ను కృతాయుగును.

(రాబోవు సంవత్సరం మరొకన్ని ప్రకృత వా జవాబులు వడుకగలరు.)

పరిభోజనము

౧౬

౨౭

ప్రాకృత జీవనమునకు ఆర్. వి. ల. గారు బియ్యమును గూర్చి “The rapes of rice” అను పుస్తకమును రచించిరి, శాస్త్రము కూడా మరబియ్యము విషతుల్యమని కనిపెట్టినదని వారు ఆ పుస్తకములో వ్రాసిరి. శాస్త్రము ఈ రోజునకైనను ఆ విషయమును తెలిసికొని, సత్యమువంక ములు నూపుట నంత నము; అదృష్టము. కాని యిక్కడ శాస్త్రము యొక్క అవశ్యకత లేదు. ప్రాకృత చీత్రకులు ఈ విషయము నుగ్గుపాలతోనే నేర్చుకొనిరి.

ప్రాకృత సిద్ధమైన పరియన్నము మంచియాహారము. వరిలో మాంసకృత్తు, కొవ్వుపదార్థము, కొన్ని సేంద్రియ లవణములు; మరియు జీవసత్వములు (Vitamins) కలవు. వరిని సజాతీయాహారమని చెప్పవచ్చును. జాగ్రత్తగా బియ్యమును తయారుచేసినచో గోధుమలకన్న శ్రేష్ఠ మనటలో సత్యయోక్తి లేదు. మన ముపయోగించు విధానమును బట్టి పరిశీలించినయెడల బియ్యములో స్వచ్ఛమైన పిండిపదార్థము తప్ప మరేమియు నుండుటలేదు. నిజము చెప్పవలెనంటే స్వచ్ఛమైన పిండిపదార్థము విషతుల్యము. వరిని నిందించుటకంటే, బియ్యమును తయారు చేయు యంత్రములను, విధానములను నిందించుట త్రమము. బియ్యము యంత్రములలో తయారు చేయుటవలన పిండిపదార్థము మాత్రమే మిగిలి, తక్కిన విలువగల, ప్రాణపదమైన, అహార సారములన్నియు నశించును. వరిగింజ నంటియుండు బీజము (germ) పోవును. ఆ బీజమువలననే వరి మొక్క పుట్టును. ఆ బీజము (Germ) అంటే ప్రఖ్యాతి కెందిన

కొదలి అచ్యుతరావుగారు

(ప్రాకృతవాది)

విటమిన్ “వి” అని తెలిసికొనవలెను. ఆ బీజము కొవ్వుపదార్థముతో కూడియుండును. మరబియ్యములో తప్పుకు కూడా లోపించును. ఆ తప్పుడులో విటమిన్ “బి” వున్నది. అదియునుగాక దానిలో అనేకలోహ లవణములు కలవు. మరబియ్య మనగా విజాతీయాహారము (Negatife food) అని తెలిసికొనవలెను. విజాతీయాహారము ఆమ్లకారి (Acid producer). సహజవరి లవణములను, ఆమ్లములను నమరనవరచును. అంచేత రోగము బారినుండి తప్పించును.

దంపుడు బియ్యము కూడా శ్రేష్ఠతముగాదు. రోకటిపొటునకు బీజము పోవును. కొంత తప్పుకు కూడా లోపించును. అయినను మరబియ్యమునకన్న శ్రేష్ఠము.

కర్రతిరుగలి బియ్యము శ్రేష్ఠతము. తిరుగలి బియ్యమును సంపూర్ణాహారమని చెప్పవచ్చును. బీజము, తప్పుకు కూడా బియ్యము నంటియుండును. అందుచేత తిరుగలి బియ్యము ఆరోగ్యకరము. అటువంటి బియ్యముతో వండిన అన్నమునకు, కొంచెము కొబ్బరికోరును, తాజా కూరగాయలనుండి తయారుచేసిన కూరను కలిపి తినిన సంపూర్ణారోగ్యాహార మగును. బియ్యము వారమున కన్న నెక్కువ నిలువ చేయరాదు. ప్రతివారము తాజా బియ్యమును తయారుచేసికొనవలెను.

అన్నమును తయారుచేయుటలో విధ్వంసకవచన విధానముల నవలంబించరాదు. బియ్యమును జలముతో నెక్కువగా కడుగరాదు.

సాధ్యమైనంత తక్కువనీటితో వంట చేయవలెను. గంజని అన్నమునుండి వార్చగూడదు. శుభిధముగా తయారుచేయబడిన అన్నమును హవిస్సందురు. చాలమంది మరలియ్యమున కలవాటుపడియున్నారు గంజి వార్చనిచో అన్నమును భుజింపలేనివారు చాలమంది గలరు. వారికి సహజమైన కొయ్య తిరుగలిబియ్యముతో వండిన అన్నము రుచింపదు. తిరుగలిబియ్యపుఅన్నము గోధుమ రంగుగా నుండును. ధవళముగా నుండదు. ఆరోగ్య కాముకులైనవారు, దీప ముండగనే యింటిని చుట్టిబెయ్యకొనగోరువారు, తిరుగలి బియ్యపు అన్నమునే భుజించవలెను. తిరు గలిబియ్యముతో తయారు చేసిన అన్నము తినుటకు మధురముగా నుండును. అకలి పలికి నపుడు భుజించు ప్రతిపదార్థమును గురిగా నుండును.

వంటచేసేకొనుటకు మృద్ధా య సాత్వికు ల్లేషము. ఆచార దేవతకు బాసినవలె నవారు మృద్ధుడు సాత్వికో నుండు క్షియకొనకు. ఆచార దేవతకన్న ఆరోగ్యము గొప్పదని తెలిసికొనవలెను. సీరు గాగినతరువాత బియ్యమువేయవలెను అన్నము కడుము గడి కినతరువాత మంటను పగ్గించవలెను. కొని మంట క్రమముగా నుండవలెను. మధ్యమధ్య బియ్యమును తెడ్డుతో కనల్చుము. సీరంతయు నిగిరిన తరువాత మంట నార్చివేయుము. కొంచెమునేపువ్రిటి బొగ్గులమీద నుంచుము. ఇట్లు తయారుచేయుటకు శి గంటకాలము వట్టును. బియ్యము వంటసాత్వికోనికి చేయుటకు పూర్వము ఎనకు సలసల కాగుచుండవలెను. లేనిచో పచన మగుట ఆలస్య మగును. ఉన్నదున్నట్లుగా పచనముచేసిన వంటవలన నెక్కువ అవకారము సంభవించదు. (Dr. Ac-

kroyd) గారొసగిన 23వ (Health Buelletin) లో యిట్లున్నది. వంటవలన మనమూహించు నంతగా నష్టము సంభవించదు. వంటచేయుట వలన విటమిన్ “సి” మాత్రము నశించును. అందుచేత భోజనముతో కూరగాయలును తీసుకొనిన లోపము పూర్తియగును’ “అపహరమును సీటికో బాగుగ కడిగి వండి నచో లోపాలవణములు విటమిన్ “బి” నశిం చును. వంటను నిందించరాదు. ఎక్కువ జల ముతో కడుగు విధానమును నిందించవలెను” “నేటికోను, సూనెతోను వేపును బెట్టిన విట మిన్ “ఎ” యెక్కువగా నశించును. నీటికో పచనము చేసిన విటమిన్ “ఎ” నశించదు. వంటచేయునపుడు నీటికి సోడాపుష్పము కలిపిన విటమిన్లు యెక్కువగా నశించును.”

000 భాగములలో

| దంపులు | తొయ్యతి | మర | బియ్యం |
|-----------------|---------|-----|--------|
| వియ్యము | 4 | 67 | 3 |
| 68 | 71 | 6 | |
| 1 | 91 | | |
| 11 | 5 | | |
| వేలదియ లక్షములు | | | |
| కర్మము పోషకములు | 761 | 774 | 791 |

ఈపట్టిక వల్ల గాఢపత్తులైన జ్వరపుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారి ఆహార చికిత్సా శాస్త్ర మునుండి శ్రేకోనబడినది. వారికి నే నవరతము కృతజ్ఞుడను.

కృష్ణామండలంలో నాగాయతిప్ప అనే గ్రామం
మా నివాసస్థలం. నాకు దాదాపు రెండు
సంవత్సరములనుండి “రక్తప్రదర” వ్యాధి
యేర్పడి మిక్కిలి బాధిస్తూఉంది. శరీరం
బొంగుపారి నిస్సారమైపోయింది. కడుపులో
నుండి కానరాకుండా ఉన్న ఆ వ్రణము
యొక్క బాధ వర్ణించడానికి వీలులేదు. వేళ్ళు
వెల్లంకులు ఎన్నెన్నో మింగిగాను. పంచదార
కలుపుకొని నేను త్రాగిన పనర్లకు లెక్కలేదు.
ఎన్ని చేసినా దినదినం వ్యాధి అతిశయం
చడం, అంతులేని బాధతో అల్లాడడమే గాని
అణుమాత్రమూ ప్రయోజనం గనపడలేదు.
నా భర్తగారు ఉష్ణవ్యాధివల్ల బాధపడుతూ
ఇతర వైద్యాలవల్ల ఏమాత్రము లాభం
పొందలేక, ప్రకృతి వైద్యంతోనేం రేపల్లె
తాలూకా మునులతోటలో నివసించు శ్రీ
రాఘవేంద్రయోగీశ్వరులసన్నిధికి ప్రయాణం
కాగా వారివెంట నేను గూడా బయలు
దేరాను. శ్రీయోగింద్రులవారు నాకు గూడా
వక్రతిచికిత్స ప్రారంభించారు. ఉదయం,
సాయంత్రం వదేసినిమిషాలు కటిన్నానం
వారమునకు రెండు మార్లు అదిత్యపేటికా

అభ్యంగస్నానాలు చేయిస్తూ, వగలు చప్పిడి
కురలతో భోజనం, రాత్రి ఫలాహారం విధిం
చారు. చికిత్స ప్రారంభించిన పదిరోజులకే నా
బాధలన్నీ శాంతించినాయి. అయినా నలభై
అయిదుదినాలు పై చికిత్సలు నడపి, పిమ్మట
యిరవైరోజులు ఉదయం పదినిమిషాల
లింగస్నానంతో ఉపవాసాలు చేయించారు.
అంతటితో చికిత్స అంతమైనది. వ్యాధు లన్నీ
సమగ్రంగా వారింపబడినవి. ఆరోగ్య మహా
భాగ్యం ఆలవడినది. క్రమ క్రమంగా ప్రవిమల
మైన తేజమూ, బలమూ, పరమానందమూ
ప్రాప్తించినది.

అపారమైన అనుగ్రహంతో నన్ను ఆదరించి,
అన్ని కష్టాలూ సహించి నాకు ఆరోగ్యభాగ్య
మును ప్రసాదించిన శ్రీ యోగీశ్వరులవారి
అడుగులకు అనేకపదసముల ఆచరిస్తూ
నావలె రక్తప్రదర వ్యాధితో బాధపడు నా
సోదరీమణు లందరూ ఇతర వైద్యాలతో శరీ
రమూ, ధనమూ, కాలమూ పాడుచేసుకొనక
ప్రారంభముననే ప్రకృతిచికిత్స నవలంబించి
ఆచిరకాలములో ఆరోగ్యమూ, బలమూ
అందగల రని ఆశించుచున్నాను.

ప్రకృతి గృహ వైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే బైండుగ
అందముగ తయారుచేయబడి, బెజవాడ, “ప్రకృతి కార్యాలయట్రిబ్యునల్” నందు అమ్మకమునకు సిద్ధ
ముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువుదగిన గ్రంథము.

ధర రు 2-8-0.

జప్తవ్యాధికి మృత్తికా చికిత్స

జి. వి. జనవయ్య విద్యార్థి.

మా అమ్మ మూడు దినముల నుండి కుడిచేతి మధ్యవ్రేలునకు జప్తవల్ల బాధపడు తూంది. ఆమె బాధ చూడలేక పోయ్యాను. నాకు ఐదు రోజులు మాత్రమే పరీక్షలు మొదలు పెట్టుటకు గడవు వున్నది.

నేను మాతల్లి బాధ చూడబాలక ధైర్యంచేసి మట్టికట్లు కడుతానన్నాను. దానికి మాలమ్మ మట్టికట్లకే పోతుందాయని నిరాకరించినా మాట వినలేదు. ఆయమ్మ ఈయమ్మ తెచ్చిన ఆకుమందులు కట్టింది. బాధ హెచ్చినదే కాని ఏమాత్రము తగ్గలేదు. ఇంతలో ఓతల్లి వచ్చి “ఒండు మట్టి కట్టండమ్మా చల్లగావుండి త్వరలో నివారణ యవునని” చెప్పింది. ఆ మాటలనే నేనూ కలుపుతూ ఎల్లొగ్గతే నేనూ ఒప్పించితిని.

చెరువునట్టి తెచ్చి నీటిలో కలిపి పుల్లబుట్టా లేకుండా వడపోసితిని. వడపోసిననీరు ఒక గంట ఉంచునరికి ఆ నీటిలోని మెత్తని మన్ను అడు

గున లేరుకొనినది. పై నీరు పూర్తిగా వంపితిని. చివరకు మీగడవంటి వండుమట్టి తేర్చి ఆ వ్రేణముపై నుంచి కట్లు కట్టితిని. బాధ తగ్గినది. అర్ధగంటనేపు నిదురపోయింది. చేతిలోని వేడి లాగికొని మన్నులోని తడియంతయుపోయినది. మరల బాధ యన సాగినది. మాతృమూర్తికి వ్రేణము కట్టువిప్పి కొత్త మట్టిని గట్టితిని. ఈ విధముగా అయిదు దినములకు చీము నెత్తురు రాసాగినది, పట్టువిడువక మరల నల్లే కట్టుచుంటిని. నా యదృష్ట వశమున మాతల్లి గారు నే చెప్పిన యట్లుపవసించకున్నను బాధ పలన జ్వరము వచ్చుటచే ఉపవాసము చేయ పలసి వచ్చినది. నారింజలు మాత్రము దినము నకు రెండు చొ॥ నొనంగితిని. స్నానములు మాత్రము వ్రేణము పొయ్యేవరకూ పట్టు దలవల్ల చేయలేదు. అయినప్పటికిన్ని పది రోజులలో వ్రణము మానినందుకు మేమంద రము ధన్యులము! తరువాత ఆమె చక్కగా తిరిగి పనిచేస్తున్నది.

ఘోరమైన విష చికిత్స

కర్పి తిరపతి వెంకన్న సా॥ మంచిలి.

మా యింటిలో ఎలుకలబాధ సహించ లేక వాటిని సంహరించుటకై మందు ప్రయో గించగా ఖర్చువశాత్తూ అది మా ఆహార ములో మిళితమై మా కుటుంబములోయున్న చిన్నలు పెద్దలు ఆర్థరము. ఆదోషముచే పొలము వెళ్ళినవారము పొలములోను, యింటి వద్ద యున్నవారము యింటివద్దను, నాలుకలు

లాగుకొనిపోవుట, అతిదాహము, కాళ్ళు చేతులు కొంగర్లుపోవుట, దేహము అంతయు తిమ్మిర్లు, నేత్రములు తిరిగిపోవుట యిట్టి స్థితి సంభవించి అందరము నిస్సహాయమై యుం టిమి. అట్టి నమయమున వైద్యులు, వ్రేజులు గుమిగూడి చేయునదిలేక మాయందు ఆశ వదలియుండిరి. అట్టి నమయములో మాగ్రామ

వాస్తవ్యులన్నా, మా ప్రాంతములలో
అనేకమంది దీర్ఘరోగులను, అంటు వ్యాధు
లను, మనూచి, కలరా మొదలగు వ్యాధు
లను నివారణచేసి ప్రఖ్యాతిగాంచిన శ్రీ
ప్రకృతివైద్యులగు శ్రీ వత్సవాయి నూర్య
నారాయణ రాజగారు మా దీనస్థితిచూచి
మృత్యుముఖమునయన్న మా కుటుంబమును
ఉద్ధరించినయి శ్రీవారికి భగవానుడు
ఆయురారోగ్యముల నిచ్చి రక్షించుగాకమని
ప్రార్థించుచున్నాము. మా కుటుంబము
అంతా అంతరించు పరిస్థితిలోయుండగా యీ
క్రింది పదముగా చికిత్సచేసిరి. వెంటనే ఆడ
రకు యెసేమాలు చేయుట, వేడి నీటియందు
నిమ్మరసము పిండించి తాగించి వాంతివెళ్ళు
లాగు కక్కించుట, వెంటనే ఆవిరిపట్టించుట,
దీర్ఘమైన లింగస్నానములు, తడికట్టు చేసి

మమ్ములను రక్షించి ప్రకృతివైద్యము
యొక్క మహత్వమును వెల్లడించినారు. శ్రీ
వారికి మేము సర్వదా కృతజ్ఞులమై వారి
సహాయమాను మరువకుండుము. యీ మా
స్వీయచరిత్ర ప్రాత్ర లోకమునకు అందిజేసి
ప్రకృతి వైద్యముయొక్క మహత్వమును
తెలియ జేసుకున్నాను. యీ విషయవల్ల
మాలో ఒకరికి చూపుకూడా పోయినది.
కాని వారి చికిత్సాసహాయమువల్ల కళ్ళు
శుభ్రపడి కనుపించుచున్నవి. మేము ఉదయం
నుమారు 10 గంటలకు భోజనము చేసేతిమి.
మధ్యాహ్నము 2 గంటలకు చికిత్స ప్రారం
భించిరి. సాయంత్రము 6 గంటలకు నులు
వుగా యంటిమి. వమనమును తగ్గించుటకు
కొబ్బరినిరు, మజ్జిగ యిచ్చియున్నారు.

□

పిచ్చి కుక్క కాటు

□

అయ్యో! నాకు ఒకనాటిరాత్రి 8 గంటలవేళ
పిచ్చికుక్క పిక్కన కాటువేసినది. మా తండ్రి
గారై నగంధం నాగేశ్వరరావుగారు ప్రకృతి
చికిత్సకులై యుండుటచే ఏ ఇతర మందులుగాని
ఇంజక్షనుగాని చేయించుటకు ఇచ్చగింపక కర
చిన ప్రదేశమునకు ఆవిరిపెట్టించిరి. ఆవిరి
పట్టుచుండగా మోకాలులో బాధకలిగి
క్రమేణ బాధవైకి పోవుచుండెను. బాధకలి
గిన ప్రదేశమునకు ఆవిరి పట్టగా క్రమముగా
ఆ బాధ నడుము, రొమ్మ, గొంతు, మాడు
లలో కనుపించెను. ఆయా ప్రదేశములకు

గంధం నాగేశ్వరరావుగారు

జలసూర్యకిరణ చికిత్సలు, పుసుబాగు

ఆవిరిపట్టగా నోటివెంట చొంగకారుట, ముక్కు,
గోళ్లు, బిగించుట, చచ్చినదిని భయము,
కుక్క ఆరుపు, మొదలగు దుర్గణములు ఏర్ప
డెను.

తలకు ఒండుమన్ను పట్టివేసి వేడినీటి సాద
స్నానము చేయించగా క్రమేణ బాధ తల
నుండి కరిచిన ప్రదేశమువరకు దిగుచు
వచ్చెను.

ఆ రాత్రి ఆహారము ఏమియును ఇవ్వలేదు.
మరునాడు పండ్లరసము ఇచ్చిరి. వారం రోజుల
వరకు ఉదయము గోధుమజాప, పండ్లరసము

ఇచ్చిరి. రెండువారముల వరకును పశ్చిమ మును ఆవిరిపట్టుచుండిరి. మూడవ వారంలో ఏబాధయును లేక ఆరోగ్యముగా నుంటిని. ప్రకృతి చికిత్సవల్ల మృత్యువాతనుండి తప్పించుకొంటిని. ప్రకృతి వైద్యముచేత సకల వ్యాధులును నయమగుచుండగా అల్పవ్యాధులకు కూడా ఆసుపత్రిలుచుట్టూ తిరుగుచు అర్థమెంతో వ్యర్థము చేసుకుంటూ కాలాన్ని శరీరాలన్నీ పాడుచేసుకొనక ప్రకృతి వైద్యాన్ని శరణుజూచి ప్రాణశక్తి సంపాదించి పరమానందము పొందగలరని వేడుచున్నాను.

మశూచివ్యాధి నివారణ వృత్తాంతములు

మంచిలి గ్రామవాస్తవ్యులు శ్రీ వత్సవాయి నూర్యనారాయణ రాజుగారు మా గ్రామమేతెంచి మశూచి వ్యాధిచే వీడింప బడుచు చికిత్సలే లేవని నిరాశచెందిన మాకు అతి అదృష్టముగా యీ క్రిందివిధముగా వైద్యములు చేసి మమ్ములను రోగ విముక్తులుగా చేసినారు. మాస్వగ్రామము తణుకు తాలూకా, పాలూరు. మాగ్రామహనుకు

వారిగ్రామము సుమారు రెండు మైళ్లు లోగడ. వారు ప్రకృతి వైద్యమునందు అనేకమంది మశూచి వ్యాధిగ్రస్తులను యింకా యితర ద్వైతములను యీ వైద్యముననే నిరసాయముగా నివారణచేసినట్లుగా మా ప్రాంతములందు ప్రఖ్యాతి జెందినవారు. మాకు మశూచి జ్వరములు ప్రారంభము అయిన వెంటనే శ్రీకేశవరం ఆశ్రమమునకు వెళ్లగా అక్కడ డాక్టరు కృష్ణారాజుగారు సలహా చేయగా మీరు మశూచికి ఇంతదూరము శ్రమపడనక్కరలేదు. మంచిలి వాస్తవ్యులు

శ్రీ వత్సవాయి నూర్యనారాయణ రాజుగారు మశూచి, కలరా, మొదలయిన అంటువ్యాధులు కాకుండా సమస్త ద్వైతవ్యాధులకు వక్రతివైద్యము చేయుచున్నారు. వారుకూడా మా అనయాయులలో ముఖ్యులు. గాన వారివద్దకు వెళ్లి వారి సహాయమును పొందుమని చెప్పిరి. అంతట మేము మంచిలి వెళ్లి శ్రీవత్సవాయి నూర్యనారాయణ రాజుగారిని కోరగా వారి అన్ని పనులు విడిచిపెట్టి శ్రమ అనక మా గ్రామము యేతెంచి మమ్ములను చూచి దయాహృదయలై మావద్ద యుండి మమ్ములను కృతార్థులను జేసిరి. అప్పటి మార్చి 103, 104, 105 డిగ్రీల జ్వరముతో. స్పృహలేని పరిస్థితిలోనుంటిమి. అప్పుడు ఎనిమీదా చేయట, నీటి ఆవిరి కి రోజులు, వొండు ప్రటీలు కి వేళల పట్టీలు, తొట్లు అందుబాటులో లేనందున పట్టీలు వేయడమయినది. అనంతరము రోజు నడుకు కట్టూ, తాగినన్ని మంచినీళ్లు, కొబ్బరి నారింజలు, తియ్యనీమజ్జగ చాహము యిస్తూ చేయించినారు. వీరి వైద్యము విధానముచే మాకు బాధ లేకమైనను లేకుండా చక్కని ఆరోగ్యవంతులమై కృతార్థులమైతిమి. మశూచికి చికిత్సలేదని, మశూచిలో విపరీతమైన బాధలు, పుండు, మచ్చలు పుండునని భయముపుండెడిది. శ్రీవారి కరుణచే మాకు కష్టములు లేకుండా ధన్యలవయితిమి. సోదర మహాశయులందరు యీ విషయమును గమనించి శ్రీ నూర్యనారాయణ రాజుగారి సహాయములను పొంది ఘోరమైన మశూచి వ్యాధులనుంచి విముక్తి పొందుదురుగాక యని ప్రార్థిస్తున్నాను. శ్రీరాజుగారు మాకే

గాకుండా యితర గ్రామములలోని విశేష రోగులకు చికిత్స చేసి ప్రసిద్ధి బడసిరి. యీ విషయము మట్టుకు జనులు గమనింతురు గాక మేము యిప్పుడు మామూలుగా అన్నీ ఆహారములు తింటూనేయున్నాము. 15 రోజులు మాత్రము కొబ్బరినీరు, నారింజలు. తియ్యటి

మజ్జిగతోను కాలయాపనము చేసితిమి.

1. అల్లూరి రమణమ్మ
2. అల్లూరి వెంకటనర్సమ్మ
2. అల్లూరి బంగారమ్మ
4. మునునూరి బంగారమ్మ

3-5-1944, పాలూరు.

సుఖసంసారాని

సుఖసంసారము

గ్రంథకర్త: పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు

వక్తృత్వికార్యాలయం, బెజవాడ.

దాంపత్య జీవితములో పొరపాచ్చములు రాకుండా 'సంసారం సాగరం' దుఃఖం, అను సామెతకు ఆస్కారము లేకుండా, సంసారమును సుఖమయముగ గడుపుటకు దంపతులు అవలంబించవలసిన హితచర్యలు శాస్త్రీయముగా నప్రయోగముగా ఈ పుస్తకమునందు వివరింపబడినవి. శాస్త్రగ్రంథమైనను ఇదికరతలామలకమైన సులభశైలిలో నున్నది. దాంపత్య శాస్త్ర విషయములన్నియు ఇందులో మరుగు మర్చనము లేక కథానామమున వినుపు పుట్టించని కృమముతో ఉత్తరీతర చదువుటకు ప్రేరేపించు పద్ధతిలో విశదీకరింపబడి యున్నవి. ఇటువంటి శాస్త్ర గ్రంథములు తెలుగులో ఎన్నయినను రావలసి యున్నవి. కామశాస్త్రమునకును దాంపత్య సుఖజీవితమునకును గల నన్నిహిత సంబంధములోని సామంజస్యమును తెలిసి కొనుటకు దీని ఉపకారము బహుబహుశమై తీరగలదు.

భారతి—1944 ఆగష్టు

పూలమాలలు

సుఖసంసారము

రచయిత: పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు

పల్లివట్న—వక్తృత్వికార్యాలయ బుక్స్టా, బెజవాడ.

కెల—మాడురూపాయలు.

పురుషార్థములలో మూడవది కామము, ధర్మ, అర్థ, మోక్ష సాధనలతో బాటు కామసాధన కూడా ముఖ్యమే. అంతేకాకుండా ప్రాపంచిక విషయ నిర్వృత్తికి మూలమైన మూలసాధనమైన మోక్షసాధనమునకు ధర్మ అర్థ కామములు మూడును మార్గములే.

కాని ధర్మార్థ మోక్షసాధనల విషయమై వెలువడి నన్ని గ్రంథములు కామసాధన విషయమై వెలువడలేదు. వాత్సర్యయనాది ఆచార్యులు ఎప్పుడోరచించిన శాస్త్రగ్రంథములుతప్ప తెలుగులో సులభశైలిలో ఈ శాస్త్రమును గురించిన గ్రంథములు ఎక్కువలేవు. ప్రస్తుతము కొద్దికొద్దిగా గ్రంథాలు యీ శాస్త్రాన్ని గురించి కూడా వెలువడుచున్నవి. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు రచించిన సుఖసంసారము కామశాస్త్రమును గురించి యిదివరకు వెలువడిన అనేక గ్రంథముల సారము.

యశానందయము, ప్రణయరాజ్యము, కన్యా
వరణము, ప్రణయ ప్రతిబంధకములు, సిగ్గు,
ప్రణయకారణము, ప్రణయానుకూల కాల
ములు, ప్రణయజనకములు, కన్యాకృష్ణంభ
ణము, వైమఃఖ్యము, ఋతుకాలము, స్త్రీ
దాష్ట్యము, కళలు, రతిభేదములు మొదలైన
అనేక విషయములను శాస్త్రరీత్యా విస్త

రించివ్రాస్తూ, రచయితనేటి జీవితంలో తమ
వరిశీలన క్రిందకు వచ్చిన అనేక సంఘటన
ఉదాహరణలు యిచ్చారు. సంసారాలు చేస్తూ
యన్న వారికేగాక సంసారమును చెయ్యవల
సిన ప్రతియువతీ యువకునకు ఈ పుస్తకంలో
తెలుసుకోదగిన విషయాలు ఎన్నో వున్నాయి.

ఆంధ్రప్రభ. ఆగస్టు-7-1944

తాంబూలము

శ్రీ రామరాజ యోగింద్రులవారు

క. వ్యసనములకు వశపడి బహు
పనగలుగు పదార్థమంచు
వనిలే కెప్పుడు
విషయతమగు తమలంబును
కనపినగా నమలువాని
గతిచెడు ధరణి.

క. నమలిన యెంగిలి తమలము
కమలాక్షులతోడఁగూడి
కడు ముద మొదవక
తమకముతోఁ దినుచుందురు
యమనియమము లరయలేక
యవవృత్తువుకై.

క. ప్రాకృత నియమం బెరుగక
యకృమముగ తమలపాకు
లనిశము నమలే
వకృచరితుల కిలపై

నకృమముగ దేహయాత్ర
సాగుట భరమా.

8

గీ. మాంసభక్షణ వీడిన మాన్యులార !
హింసచేగాని చిక్కని హేయమైన
నత్తగుల్లల దేహముతో నమలి తినుట
యెంతమోసంబో తెలియుడి! శాంతమూని.

గీ. హేయమగు నత్తగుల్లల కాయములను
కాల్చిచేసిన నున్నముగ గడు దరిద్ర
రుచ్యమగు చెక్క లాకులు రోత కనక
వాడుచున్నారు మానవుల వదలకవని. 5

గీ. వ్యసనపరు లివి గాంచినక వ్యర్థమైన
కష్టనష్టంబులకు పాలుఁగా రటంచు
నమ్మి శ్రీ రాజయోగింద్రు లిమ్ముగాను
ప్రకటితముచేసి రత్యంత ప్రాభవముగ. 6

మలబద్ధము (Constipation)

పెక్కులోగలవల మూల కారణము మలబద్ధము. ప్రస్తుతపు జనాభాలో నూటికి ఐదువఱకు 90 మంది మలబద్ధముతో బాధపడుచున్నారు. మనజాతి దుర్భాగ్యములను తెచ్చిపెట్టుకొంటూ వున్నారు. అందులో మలబద్ధము కూడ స్వయముగా తెచ్చిపెట్టుకొన్న దురలవాటు మాత్రమే అయినది. కారణము ఏమనగా మననడుచున్న ఆస్పృహాధిక జీవనశైలియున్నా, నవనాగరకత వల్లనున్న ముఖ్యముగా మలబద్ధము కలుచున్నది.

(1) మరల వచ్చినది. మనం వాడుకునే ధాన్యం తిమ్మి-శైలి మరలలో పోస్తువున్నాము. తెల్లగా పెండు లేక మూడు పట్టు పట్టించుతాము. ఎక్కువ పట్టుపట్టిన కొద్దీ బియ్యం ఎక్కువ తెల్లగావుండి అన్నము కంటిక ఇంపుగావుంటుందనే పుద్గోళముతో ధాన్యం మరలలో పోస్తారు. అట్లు ఎక్కువ తెల్లగా వుండుటవల్ల నేందియలవణములున్నా, విటమినులున్నా పూర్తిగా పోవుట వల్లనే సడగు బియ్యం తెల్లగావుండును. సడగు మరల బియ్యం మనం వదిలి తినుటవల్లనే అందు జీర్ణము చేయు నేందియ లవణములు మొదలగునవి లేక పోవుటవల్ల మలబద్ధం ఏర్పడుచున్నది. (మరలబచ్చిన తర్వాతనే జైడ్యకాలముకూడ ఎక్కువఅయినాయి, మలబద్ధంకూడ ఎక్కువయినది.)

2. నవనాగరకత వ్యాపకంలో పది మనవారు పూర్వంవలె ఉండకనిచ్చి కూరలు వండక, వేయించుట వల్లనున్న పెళ్ళి పచ్చళ్ళు వగైరా చేయుటవల్ల అందుగల విటమిను నేయించుటవల్ల కాల్యుటవల్ల తగ్గిపోయి సడగు పేళ్ళు తినుటవల్ల విటమిను లేకపోవుటచే జీర్ణముచేయు శక్తిలేక మలబద్ధం కలుచున్నది.

3. మలమూత్ర నిరోధములవల్లనున్న అనగా పర్యాయ జీవులు ముందు మలవిమోచనము చేసుకోవచ్చుననే పుద్గోళముతో ఆపుచేస్తారు కొందరు. పైకిట్లువచ్చిన తర్వాత ఎక్కువగా మలమూత్రములతో నిరోధముకలిగి మలబద్ధము కలుచున్నది.

(4) ఎంత చిన్న గామీమయిననూ కాఫీహోటల్సులేని గామీమాలేలేవు. గొప్పకోసం కాఫీను కాణముకల తెల్ల తినువారు కొందరు. బడాదు కోసము తినువారు కొందరు. ఇట్లు శోహాళా లేకుండా నానావిధములైన చిరుతిండ్లు వుడికివుడకని పదార్థములు తినుటవల్ల డబ్బు ఖర్చుపెట్టి మలబద్ధము కొనితెచ్చు కొంటున్నారు.

(5) I సరియైన ఆహారము నియమిత కాలములందు తీసికొనక పోవుటవల్లనున్న పరిశ్రమలు వ్యాధ్యానుములు చేయక అస్థమనం ఇంటిలోనేవుండి సోమరులైన వారికి మలబద్ధము తప్పక కలుగుచున్నది.

II మలబద్ధమువల్ల కలుగు లక్షణములు:— తలనొప్పి, నడుమునొప్పి, నాలుక పూతి, నోరు ఆరుచి, ఆకలి లేమి, నిద్రలేమి, కడుపునొప్పి, గొంతుకలోమంటి, నిద్రమత్తు, నిస్రాని, స్థిరత లేక పోవుట, ఉష్ణవాసు లేక పోవుట, శుక్లవర్షము, దురాలోచన, మొదలగు దుర్గణములు కలుగును.

III మలబద్ధ నివారణకు సాధనములు:

(1) మనం ఎల్లప్పుడూ దంపుడు బియ్యంగాని, కర్రతిరగలి బియ్యంగాని, తినుచుండవలెను. నేందియలవణములున్నా విటమినులున్నా, ఎక్కువగా వుండును. పిప్పి వున్నందున విరోచనశక్తి కలిగి పదార్థముకూడ మలబద్ధము తగ్గును.

(2) ఉడయమే సూర్యోదయం కాక పూర్వమే పడక నుండితేచి అధమం ఒకమైదు దూపైన నెయించుటవల్ల చేహుపరిశ్రమ కలిగి విరోచన మదగ తగ్గుచున్నది.

(3) కొంత తిను పదార్థములు అనగా వున్నట్టి వాటిని కుండా ఉండివలెను. అన్నంతో సరిమానగా నూరలు తినవలెను. కూరలలో నుంపూరక ఆరగవు పక్షిపదార్థములున్నా ఆరగవు. వాటిని తగ్గించి మితా కూరలు అనగా బీర, పొట్టు, అరస, బొన్నాయి. మొదలగు కాయకూరలున్నా, తోటకూర, పొన్నగంటి, గట్టిక, ముసగ, మొదలగు ఆకుకూరలు వుండకనిచ్చి వాగ్మకుండా మండించి తినివయడల అందునేందియ లవణము ఎక్కువగా ఉన్నందున మలవిమోచనము చేయించును.

(4) బాగ్యములు ఉడయమే లేచి నిత్యకౌశ్యములు తీర్చుకొని స్నానసంధ్యాస్నానము తీర్చుకొనుటవల్ల నున్నా, ఇతరులు అందుబట్టులే వ్రయముపేరగడుపున 5 లేక 6 బొమ్మల నీటిని తాగుటవల్లనున్నా విరోచనము జరిగి కాగును.

(5) ఏతూటమల బద్ధము కలుగనో తర్వాత విరోచనం అగువల్ల భోజనంగాని ఏపదార్థముగాని తినకుండా వుండవలెను.

(6) కాయ శక్తములు పడలేనవారయి పనిచేయులే వారున్నా ఎండలో తిరుగని వారున్నా విధిగా వారి

(ప్ర) చి త్నా ల య ము

ಶುಭ ಶಾಂತಿ

గంటూరజిల్లా బాపట్లతాలూకా వేటసాలె: గాగ్గసు
ములో "దీర్ఘకోకైవ్యకాలం" యను పేరుతో నొక
ప్రకృతి చిత్రానుయము గా వర్ణనమున ననుపటించు
చున్నది. కోగులవ పుష్కేత వనరులు తేనెయవను.
ఆత్మయిండ్లు దోరకలను చాల యుబ్బయ్యలు గలవు
చుండెడివి. క్షీరీశ్వరున దంతం కోటయ్యు "పేరవగు
కార్తవీర వన వేటసాలెయనవన దక్షిణముగ నన్ను
(రాత్రిపేట చివర) వారి స్వంతతోటలో నర్మింగుననిన
ధర్మసత్యమును దానికి ట్టస్టేలుగా పువ్వయ్యున్న
మల్ల రా|| రా|| శ్రీ దంతం వెంకటాచార్యులకై యీ
నుత్సాహాత్మకైతిగాదు ప్రకృతివైద్యము కొరవ వయ్యు
చున్న దీరగోగులు కాపుర ముగంటూర ఉచితముగ
నిచ్చియున్నాడు. ఈ ధర్మసత్యము ముగింప అందెయైన
వేద ఇం చారు వటులములు అంతలో వ వనరులకు పై
ఈ ధర్మసత్యమును చింతాపాటుయముగ చేసి తోట.పంపు
మరికొన్ని పాకలు కట్టిచుకొని ధర్మముగ వాడుకొప్పుని
వాగ్దానముచేసినారు. ఈ సత్యము ప్రవృత్తల వృత్తము
లతో నిండిన రహస్యమునుగ తోటయందున్నది. ఇందు
సమస్తవనరులు గలవు. చక్కనిగాని దివ్యమైన నీటి
వనరు. ఇనుక నేల. పక్షిప్రతి తు సౌందర్యమును వెన
చల్లయన్నది. ఆ నేకమంది దీర్ఘకోక లీ ధర్మసత్యమునకు
దానికి కాపురముది, చిక్కిపోవాది ఆరొగ్యవరులై
జెప్పుచున్నాడు. రాకలందు దీరగోగులెలరు చక్క

గాకర్ణిమ, అంశగలవు. రాజ్య పృథ్వీవైద్యవ్యాధివై
గాక బ్రాహ్మణ-విచ్చి నరకబాధ అనుభవించుచున్న
నీవు నానుటకు నావశంకారమొల్లిన ధర్మకర్తలను,
పృథ్వీనా, బుధారపురుషులకు అగు శ్రీ దంతం
జగదీశస్వామి కృతే గాని నుబ్బారాపుకృతే గాగ్గనుమ గాని
అటులనుబుత్తును గాని నురరథివారికి పరమేశ్వరుడు
పరారుమరాతోగైర్వర్జ్యముల నొసంగి రక్షించుగాక.

డా. పాలపర్తి సరసింహారావు,

ముఖ్యమైన ప్రకృతిచిహ్నా తీవ్రన గ్రంథములు

| | |
|---------------------|----------|
| సుశివవైద్యము | రూ 4-8-0 |
| తొట్టివైద్యము | ,, 3-0-0 |
| నందినంపానము | ,, 3-0-0 |
| అగ్ని, సుహృత్వైద్యం | ,, 2-8-0 |
| అరగ్గతంత్రము | ,, 1-0-0 |

పాఠశాల పాఠ్యక్రమము.

ఇంకా ఈ ప్రముఖ సంబంధించిన చిన్న గ్రంథములు
సమగ్రముగా ఎదుట అందగిల్లవాడను, 40 అంశములు
లోను గలవు.

పూర్తి విషయములు గల ధరల పట్టిక

ఈ క్రింది చిగునామాల వాచియును.

మేనేజరు: ఏర్పాది - చెడదాద.

لَا يَجُوزُ أَنْ يَكُونَ الْوَلِيُّ نَسَبِيًّا لِلْمَيُتِّ وَلَا أَنْ يَكُونَ الْمَيُتُّ نَسَبِيًّا لِلْوَلِيِّ

ప్రకృతి ధర్మ పరివర్తన సత్తా నారాయణపురం - బెజవాడ

కల్పితేని అనలు ప్రకృతి వైద్యము

41

పంచభూతముల చికిత్స యిచట లభించును.

రోగము - శారీరకము - మానసికము అని రెండు భాగాలు.

ఒక భాగమునకు చికిత్స చేసి రెండవ భాగమును వదలిన లాభములేదు.

అయినా కా, ప్రస్తుతం అంజనేయ స్మారకాలచే ఇచ్చిన రెండు భాగములకును వైద్యము చేయబడును. పక్కటి భాగమునే పక్కటి వైద్యులచేత దాక్కు త్రచ్చిన నేకట్రానియము గాని పరిశీల 15, 30 తేదీలందు మా ఆశ్రమమునందుండి ఈ సలహా సలహా నొనంగెదరు. ఇతర సమయములందు ఆగ సరయునట్టి వచ్చుదుండురు.

రోగము వచ్చినపుడు పదుర్పుకొనుటకు, రోగము లేనపుడు రాకుండా చూచుకొనుటకు సలహా నొసంగ బడును.

ప్రకృతి శర్మ, మేనేజరు.

